



Canadian  
Cancer  
Society

Société  
canadienne  
du cancer

# ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸੂਝ

ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ

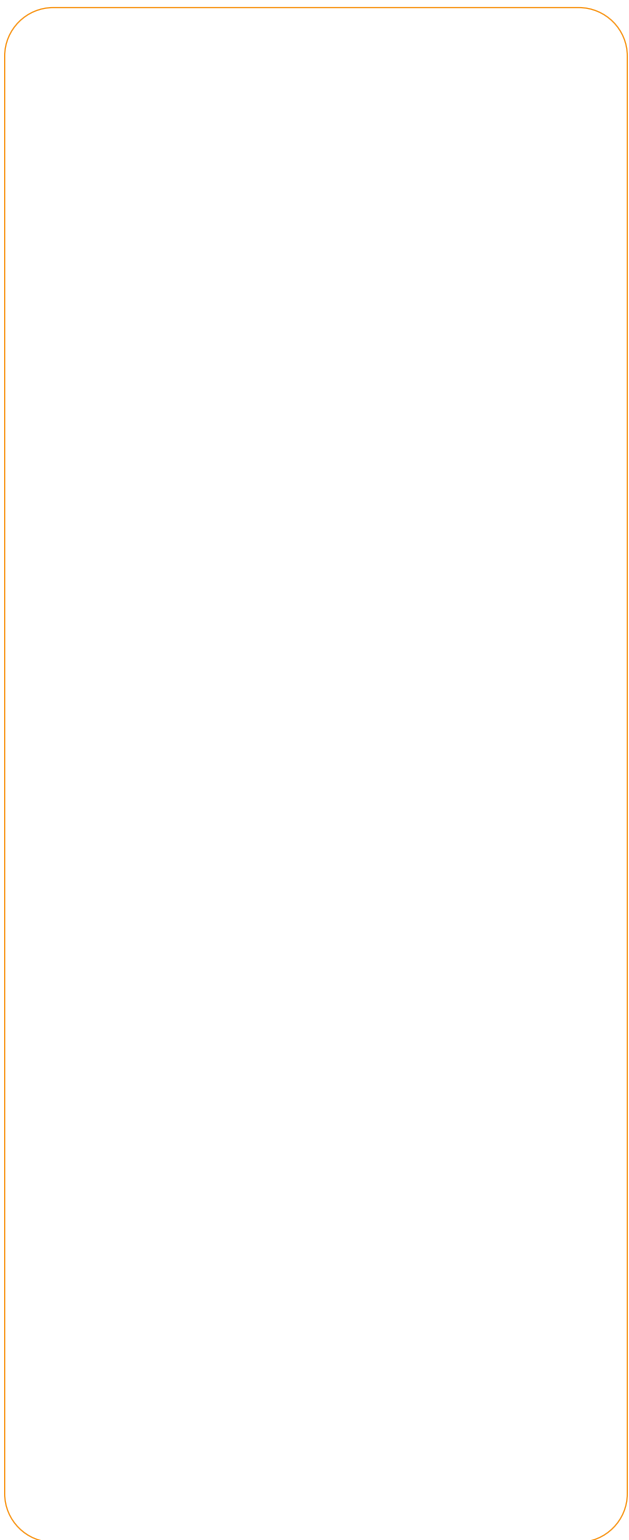
**SunSense**

*Preventing skin cancer*



ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ

1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)



## ਪੁੱਪ ਵਿਚ ਦਿਲਪਰਚਾਵਾ - ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਪਰ ਇਕ ਖਤਰਾ ਵੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ - ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਿਟ (ਯੂ ਵੀ) ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ। ਯੂ ਵੀ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਖਤਰਨਾਕ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਉਪਰਲੇ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਓਜ਼ੋਨ ਰੋਕ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤੀ ਪੁੱਪ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਯੂ ਵੀ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਣ ਨਾਲ ਪੁੱਪ ਨਾਲ ਝੁਲਸਣ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਮੋਤੀਏ (ਅੱਖ ਦੇ ਲੈਂਜ਼ ਦਾ ਪੁੰਦਲਾ ਹੋਣਾ) ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਮਿਥ:** ਪੁੱਪ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਨੁਕਸਾਨ ਆਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਪੁੱਪ ਨਾਲ ਝੁਲਸੀ ਚਮੜੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੋਇਆ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੁੱਪ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਨੁਕਸਾਨ ਹਰ ਵਾਰੀ ਪੁੱਪੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਰ ਵਾਰ ਪੁੱਪੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਲਈ 10 ਤੋਂ 30 ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।



## ਪੁੱਪ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਪੁੱਪ ਵਿਚ ਬਿਨਾਂ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਦੇ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ ਪੁੱਪ ਨਾਲ ਸੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਪੁੱਪ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੜਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਕੈਂਸਰਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਕਸਰ ਪੁੱਪ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ - ਸਿਰ, ਚਿਹਰਾ, ਧੌਣ, ਹੱਥ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਗੋਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪੁੱਪ ਨਾਲ ਸੜ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਿਲ ਜਾਂ ਛਾਈਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਪੁੱਪ ਨਾਲ ਸੜੀ ਸੀ
- ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਹੋਈ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਂਵਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਪ ਪ੍ਰਤੀ ਘੱਟ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹਾਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਟੈਨ ਕਰਨ (ਪੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਭੂਰਾ ਕਰਨ) ਨਾਲ ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਪੁੱਪ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਹੋਇਆ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਭੂਰਾ ਰੰਗ ਵੀ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੁੱਪ ਪਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ।

## ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ

ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖੋ:

- ਜਮਾਂਦਰੂ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਜਾਂ ਤਿਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ, ਰੰਗ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਕੋਈ ਜ਼ਖਮ ਜੋ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ

- ਚਮੜੀ ਦੇ ਦਾਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲੇ, ਖਾਜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਲਾਲ ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਨੀਵੇਂ ਹੋਣ

## ਯੂ ਵੀ ਇੰਡੈਕਸ - ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ

ਯੂ ਵੀ ਇੰਡੈਕਸ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਣ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਹਰ ਦਿਨ ਯੂ ਵੀ ਕਿਰਨਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਹਨ। ਇੰਡੈਕਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ 0-2 (ਘੱਟ ਖਤਰਾ) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 11 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ) ਤੱਕ ਹਨ।

ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮੇਂ, ਸਵੇਰ ਦੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਯੂ ਵੀ ਇੰਡੈਕਸ 3 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਨਵਾਇਰਮੈਂਟ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਯੂ ਵੀ ਇੰਡੈਕਸ

ਯੂ ਵੀ ਇੰਡੈਕਸ	ਕਿਸਮ ਜਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ
0-2	ਘੱਟ
3-5	ਦਰਮਿਆਨਾ
6-7	ਜ਼ਿਆਦਾ
8-10	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ
11+	ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਸ੍ਰੋਤ: ਇਨਵਾਇਰਮੈਂਟ ਕੈਨੇਡਾ ਮਈ 2004

**ਮਿਥ:** ਮੈਨੂੰ ਧੁੰਦ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬੱਦਲਵਾਈ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ 80% ਤੱਕ ਕਿਰਨਾਂ ਹਲਕੀ ਬੱਦਲਵਾਈ, ਕੁਹਰੇ ਅਤੇ ਧੁੰਦ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਬ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ, ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਅੱਧੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਨਾਂ, ਬਰਫ 'ਤੇ ਪੈ ਕੇ ਪਰਤਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਯੂ ਵੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਉੱਚੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

## ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਚਮਕ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੂਝ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਦੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ, ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ ਜਦੋਂ ਯੂ ਵੀ ਇੰਡੈਕਸ 3 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੂ ਵੀ ਇੰਡੈਕਸ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਢਕੋ। ਢਿੱਲੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ, ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੁਣੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਚੁਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਰ, ਚਿਹਰੇ, ਧੌਣ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਚੌੜੇ ਮੱਥੇ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਪਾਉ।
- ਛਾਂ ਵਿਚ ਰਹੋ - ਦਰੱਖਤਾਂ ਥੱਲੇ, ਤੰਬੂ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਛਤਰੀ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਯੂ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਲਾਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੰਗੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ 15 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐੱਸ ਪੀ ਐੱਫ ਵਾਲੀ ਸਨਸਕਰੀਨ ਲਾਵੋ। ਇਹ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਵੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਅਤੇ ਧੌਣ 'ਤੇ ਲਾਉਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

**ਮਿਥ:** ਸਨਸਕਰੀਨ ਪੂਰੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

15 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐੱਸ ਪੀ ਐੱਫ ਵਾਲੀ ਸਨਸਕਰੀਨ, ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਛਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸਨਸਕਰੀਨ ਮੁੜ ਕੇ ਲਾਉਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ!

## ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਨਾ

ਬੱਚੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਹਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਸੜਣ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੋਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਛਾਈਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਬਦਲਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਬਾਲਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ, ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਬਚਾਅ ਘਟ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੇਤੀ ਸੜਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਨਸਕਰੀਨ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ। ਸਟਰੋਲਰ ਅਤੇ ਪਲੇਅਪੈਂਨਜ਼ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਟਰੋਲਰ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਸਟਰੋਲਰ 'ਤੇ ਲੱਗੀਆਂ ਛਤਰੀਆਂ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਕੱਪੜਾ ਉਪਰ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੇ 11 ਵਜੇ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 4 ਵਜੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਯੂ ਵੀ ਇੰਡੈਕਸ 3 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ, ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਢਕਦੇ ਹੋਣ। ਚੌੜੇ-ਮੱਥੇ ਵਾਲੀਆਂ ਟੋਪੀਆਂ ਬੇਸਬਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਟੋਪੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ 15 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐੱਸ ਪੀ ਐੱਫ ਵਾਲੀ ਸਨਸਕਰੀਨ ਵਰਤੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਲਾਵੋ (ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ), ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੱਕ, ਕੰਨਾਂ, ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਲਾਉਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।
- ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੇਡ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾ ਲਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸਨਸਕਰੀਨ ਲਾਵੋ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਲਾਵੋ।

## ਛਾਂ ਕਰਨਾ

ਪੁੱਪ ਉਦੋਂ ਵੀ ਸਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਪਾਰਕ ਦੇ ਬੈਂਚ 'ਤੇ ਹੀ ਬੈਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਸਿੱਧੀ ਪੁੱਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਛਾਂ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਉ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਰੱਖਤ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹੀ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਭਾਵੇਂ ਬੱਦਲਵਾਈ ਵੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਯੂ ਵੀ ਕਿਰਨਾਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਬੀਚ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ, ਪਿਕਨਿਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਲਈ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਛਤਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਬਾਹਰਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਵੱਡੇ ਟੈਂਟ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮਿਆਨੇ ਲਗਾਉ।
- ਬਾਲਕੋਨੀਆਂ 'ਤੇ ਪੁੱਪ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਕਰੀਨ ਲਾਉ।
- ਘਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਛਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਰੱਖਤ ਲਗਾਉ। ਮੇਪਲਜ਼, ਵਿੱਲੋ, ਐਲਮ, ਓਕ ਅਤੇ ਚੈਰੀ ਦੇ ਦਰੱਖਤ ਚੰਗੀ ਛਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਛੱਜੇ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਿਆਨਾ ਲਗਵਾਉ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿਚ ਗਾਜ਼ੀਬੋ ਰੱਖੋ।



## ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਚੰਗੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਪੁੱਪ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਿਲਾਏ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਪੁੱਪ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਖੁਰਾਕ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੁੱਪ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਪੁੱਪ ਦਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੀ ਪੁੱਪੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਆਣਪ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਾਫੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਾ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਪੱਕੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਹੁਤੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢਕੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ

ਜਿਹੜੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਸਿਰਫ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਚੁੰਘਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮਾਹਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਅੰਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਟੈਨਿੰਗ

ਪੁੱਪ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਜਾਂ ਟੈਨਿੰਗ ਬੈੱਡਾਂ ਅਤੇ ਲੈਂਪਾਂ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਸੜਣ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਟੈਨਿੰਗ ਬੈੱਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਪ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਯੂ ਵੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲੋਂ 5 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੂ ਵੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਨਡੋਰ ਟੈਨਿੰਗ ਬੈੱਡਾਂ ਅਤੇ ਲੈਂਪਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਮਿਥ:** ਪੁੱਪ ਵਾਲੇ ਦੱਖਣੀ ਇਲਾਕੇ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਨਿੰਗ ਸਾਲੂਨ ਜਾਣਾ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਗਲਤ! ਟੈਨਿੰਗ ਬੈੱਡ ਅਤੇ ਸਨ ਲੈਂਪ, ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਟੈਨਿੰਗ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਯੂ ਵੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਣਾਉਣੀ ਯੂ ਵੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪੁੱਪ ਨਾਲ ਸੜਣਾ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੁੱਢਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮੋੜੀਆਂ।



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੁੱਪ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਬਾਹਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸੁਝ ਵਰਤੋ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਪ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ:

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ 1 888 939-3333 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਸਾਨੂੰ [info@cis.cancer.ca](mailto:info@cis.cancer.ca) 'ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ।
- [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca) 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਸਾਡੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦਾਨੀਆਂ ਦੀ ਖੁੱਲਦਿਲੀ ਦੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਨਾਲ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਕੈਂਸਰ ਖਿਲਾਫ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ:

- ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ 'ਤੇ ਖੋਜ ਲਈ ਫੰਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਨਤਕ ਨੀਤੀ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



Canadian Cancer Society      Société canadienne du cancer

ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ  
1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਮੁੜ ਕੇ ਛਾਪੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:  
**ਪੁੱਖ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸੂਝ: ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ 2007**